Acest site foloseste cookies. Navigand in continuare, va exprimati acordul asupra folosirii cookie-urilor Afla mai multe!

Motto: „ Adevărul este stăpânul nostru, nu noi stăpânim adevărul ”

1 martie, 2024

€4.8694

$3.9660

Cauta...

ACTUAL

- **Rusia a testat o rachetă nucleară Yars la doar 24 de ore după amenințarea lui Vladimir Putin către Occi**

Elon Musk, membru fondator OpenAI, dă în judecată compania: „Inteligența artificială generală este o

De ce nu este bine să pui lapte în cafea? Semnalul de alarmă tras de un cunoscut neurolog

George Simion s-a dezlănțuit: Mihai Tudose e un moș libidinos care a fost implicat într-un scandal sexua

Comisar UE: Europa trebuie să treacă în „modul economiei de război"

Marcel Ciolacu, o mică piedică în calea uitării

Un spectacol de teatru cu reprezentanții rezervate persoanelor de culoare stârnește polemici la Londra

Dana Budeanu știe tot ce face Monica Bârlădeanu cu doctorul Gheorghiță: "Aveți niște vecini care dau

Frica de a spune ce gândești

5 motive ale popularității sloturilor online

De ce nu este bine să pui lapte în cafea? Semnalul de alarmă tras de un cunoscut neurolog

Postat la: 01.03.2024 | Scris de: ZIUA NEWS

0

-
-
- Postează

Iubim cafeaua și suntem norocoși că această băutură nu este doar gustoasă, ci are numeroase beneficii pentru sănătate atunci când este consumată în mod moderat.

Diverse studii au legat consumul de cafea de un risc redus de boli cardiace, diabet și Parkinson, printre altele. Cu toate acestea, un expert a avertizat împotriva unui obicei comun pe care îl au mulți băutori de cafea și care ar putea reduce unele dintre beneficiile pentru sănătate.

Vorbind pe platforma de socializare TikTok, neurologul Robert Love a sfătuit: „Niciodată să nu adaugi lactate în cafea". El a explicat: „Dacă vrei beneficiul maxim al cafelei, nu vrei niciodată să adaugi lactate la cafea.

„Așadar, lactatele, laptele, smântâna au un gust minunat în cafea, înțeleg asta, dar adăugându-le reduci în mod semnificativ beneficiile cafelei. De exemplu, cafeaua este cea mai importantă sursă de polifenoli consumați la nivel mondial, conținând 214 mg de polifenoli totali la 100 ml.

Se crede că polifenolii oferă protecție împotriva dezvoltării anumitor tipuri de cancer, bolilor cardiovasculare, diabetului și bolilor neurodegenerative."

Potrivit lui Robert Love, proteinele din lactate se leagă de polifenolii din cafea și reduc absorbția ei.

„Deci, cafeau este cu adevărat benefică pentru bacteriile din intestinul nostru și pentru creierul nostru. Aceasta are proprietăți antioxidante. Și când adaugi lactate la cafea, proteinele și lactatele se leagă de polifenolii din cafea și reduc absorbția. Așadar, atunci când adaugi lactate, fie că este lapte de vacă obișnuit sau smântână, aceasta va lega polifenolii și va reduce capacitatea organismului de a absorbi acești polifenoli sănătoși și de a obține beneficii din aceștia. Este adevărat acest lucru și în cazul afinelor. Deci nu beți lapte de vacă după afine, pentru că proteinele din laptele de vacă vor lega de polifenolii din afine.", a explicat neurologul.

Discursul său este confirmat de un studiu publicat în The Journal of AOAC International în 2019, care a analizat efectele combinării laptelui cu o varietate de alimente care conțin polifenoli, inclusiv cu cafea.

Cercetătorii au observat că polifenolii reacționează ușor la componentele altor alimente cu care sunt combinați, ceea ce afectează în mod direct proprietățile lor nutriționale.

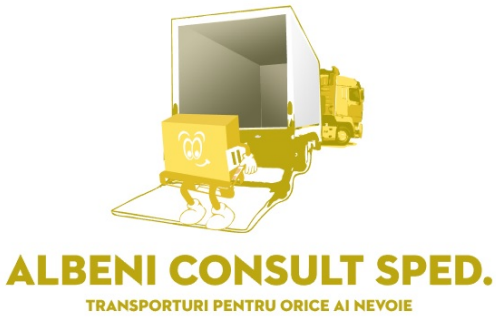
Concluzia a fost că adăugarea laptelui reduce proprietățile antioxidante ale polifenolilor din cafea, reducând astfel „în mod dramatic sau afectând în mod semnificativ proprietățile benefice pentru sănătate ale acestor băuturi".

Potrivit medicului, există însă alternative: „Iată ce poți adăuga: lapte din alte surse, cum ar fi laptele de caju sau laptele de cocos. Recomand asta în locul laptelui de migdale. Laptele de migdale folosește prea multă apă. Poți folosi și ulei de cocos, MCT, un ulei cu trigliceride cu catenă medie, bun pentru creier. Poate fi cumpărat sub formă de lichid sau pulbere, care poate fi amestecată. Se îndulcește cu puțină stevie. Astfel, nu adaugi zahăr rafinat dăunător cafelei și obții o băutură dulce și cremoasă beneficiind din plin și de cafea."

DIN ACEEASI CATEGORIE...

- Elon Musk, membru fondator OpenAI, dă în judecată compania: „Inteligența artificială generală este o mare amenințare pentru omenire"

- [Comisar UE: Europa trebuie să treacă în „modul economiei de război"]
- [Un spectacol de teatru cu reprezentanții rezervate persoanelor de culoare stârnește polemici la Londra]
- [5 motive ale popularității sloturilor online]
- [ChatGPT a "înnebunit" ore întregi și nimeni nu-și poate explica de ce]



comentarii

Adauga un comentariu

Adauga comentariu

Nume*

Nume

Email*

Email

Comentariu

Comentariu

Trimite

ULTIMA ORA

Rusia a testat o rachetă nucleară Yars la doar 24 de ore după amenințarea lui Vladimir Putin către Occident

Comandanții militari de la Kremlin au anunțat oficial efectuarea testului de lansare a unei rachete balistice Yars - care poate transporta focoase nucleare.

Elon Musk, membru fondator OpenAI, dă în judecată compania: „Inteligența artificială generală este o mare amenințare pentru omenire"

Elon Musk a intentat joi, 29 februarie, un proces companiei OpenAI, care a creat ChatGPT, pentru încălcarea propriilor principiilor de fondare. Omul de afaceri care conduce companiile Tesla și X (fost Twitter) susține că investiția Microsoft în companie contravine acordului de fondare semnat chiar de el.

De ce nu este bine să pui lapte în cafea? Semnalul de alarmă tras de un cunoscut neurolog

Iubim cafeaua și suntem norocoși că această băutură nu este doar gustoasă, ci are numeroase beneficii pentru sănătate atunci când este consumată în mod moderat.

George Simion s-a dezlănțuit: Mihai Tudose e un moș libidinos care a fost implicat într-un scandal sexual la Bruxelles

Alianţa pentru Unirea Românilor (AUR) a dat startul vineri, 1 martie, campaniei de strângere de semnături pentru susţinerea candidaţilor pentru alegerile europarlamentare.

Comisar UE: Europa trebuie să treacă în „modul economiei de război"

Comisarul european pentru piața internă, Thierry Breton, a declarat că Europa trebuie să treacă la „modul economiei de război", avertizând că țările UE trebuie să colaboreze pentru a stimula producția de armament în cadrul unei noi strategii industriale de apărare.

Un spectacol de teatru cu reprezentanții rezervate persoanelor de culoare stârnește polemici la Londra

Planul unui teatru londonez de a rezerva accesul la două reprezentații ale unei piese despre sclavie pentru publicul de culoare a stârnit critici joi, scrie Le Figaro.

Dana Budeanu știe tot ce face Monica Bârlădeanu cu doctorul Gheorghiță: "Aveți niște vecini care dau pe goarnă tot. Zburdă candelabrele"

Dana Budeanu i-a recomandat la început lui Valeriu Gheorghiță să nu o mai ducă în Bulgaria pe Monica Bârlădeanu. "Păi, voi știți unde a umblat Monica? Și tu o duci în Bulgaria, în jacuzzi cu alții? Păi, ea n-a intrat în viață ei în jacuzzi cu alții. Nu cred că există femeie să fi fost pe barosaneală și acum să tragă la sărăcie".

5 motive ale popularității sloturilor online

Alături de jocurile de loterie și de pariurile sportive, aparatele de sloturi reprezintă forme de divertisment foarte populare încadrate în categoria jocurilor de noroc. În toate aceste cazuri, principiul este același:
ChatGPT a "înnebunit" ore întregi și nimeni nu-și poate explica de ce

ChatGPT, popularul chatbot cu inteligență artificială de la OpenAI, a luat-o "absolut razna" pe 20 februarie - și nimeni nu-și poate explica de ce.

DIN CATEGORIE

- TOP CITITE
- TOP COMENTATE

- 1.Cercetător de top în domeniul inteligenței artificiale: "Avem o fărâmă de șansă ca omenirea să supraviețuiască peste doi ani!"
- 2.Imobilizarea planificată a populațiilor: UE vrea să interzică repararea mașinilor mai vechi de 15 ani!
- 3.Omega 3 e la vrăjeală: Producătorii de somon de crescătorie hrănesc peștii cu ulei de canola modificat genetic
- 4.UE interzice aceste electrocasnice în case. Lista completă a aparatelor și când intră în vigoare măsurile luate
- 5.S-a dat semnalul clar ca razboiul din Ucraina se va sfarsi in acest an si incep scurgerile masive de capital in folosul globalistilor
- 6.Moderna recunoaște în sfârșit că vaccinurile cu ARNm sunt "extrem de toxice pentru sănătatea umană"
- 7.Lege: Antivaccinismul ARNm e considerat CRIMĂ în Franța. Opozanții riscă o amendă de 45.000 de euro și 3 ani de închisoare pentru că "pun la îndoială știința"
- 8.Toti cei care se vor naste dupa 2052 vor fi obligatoriu gay si transumanisti, conform unei cercetari a Forumului Economic Mondial
- 9.Mel Gibson: "Prințul William este Antihristul. El va conduce Guvernul Mondial in Noua Ordine!"
- 10.Clădiriile viitorului din care 30.000 de oameni nu trebuie sa iasă. Apartamentele fără geamuri sunt cât venitul minim garantat VIDEO

- Ramai conectat

  Facebook
  Twitter
  RSS Feed

- Informatii

  Contact

- Versiunea mobile

  Versiunea mobile Romana

- Newsletter

  Introduceti emailul dvs. mai jos pentru a primi ultimele stiri de pe site-ul ZiuaNews.ro

  adresa e-mail

- Home/
- Stiri
- /Editorial
- /Dezvaluiri
- /Politica
- /Externe
- /Cancan
- /Sport

- Termeni si conditii
- /
- ZIUAnews © 2013